

学习有助年长者身心健康？ 杜克国大将展开调查



洪秀丹（左）和符和容去年通过全国乐龄学苑报读课程。她们最近参加由杜克—国大医学院的老龄化研究与教育中心展开的一项调查，协助研究员了解终身学习如何影响年长者幸福感和身心健康。（曾坤顺摄）

研究人员将从全国乐龄学苑招募500名至700名年长学员，进行一年的调查，借此深入了解成人持续教育对年长者身心健康所发挥的作用。

活到老学到老，往往被认为是幸福老龄化一大要素，终身学习究竟如何促进年长者的幸福感？

杜克—新加坡国立大学医学院（Duke-NUS）老龄化研究与教育中心（Centre for Ageing Research and Education, 简称CARE）展开本地首个探讨终身学习对年长者幸福感（well-being）影响的调查，要试图找寻答案。

这个包含社会学、心理学、公共卫生和教育等领域的专家所组成的跨学科团队，希望深入了解成人持续教育，以及不同性质的课程对年长者身心健康所发挥的作用。调查也要探讨不同教学

年长者乐于学习也激励朋友上课

不少人以生活忙碌，闲暇之余要抓紧时间休息，作为不进修的理由，但对洪秀丹（66岁）和符和容（50岁）来说，她们在学习过程中充电，不但乐在其中，还激励身边的亲友报读课程。两人是CARE为上述调查所招募的研究对象。

“上感兴趣的课不会累”

洪秀丹从事幼教行业多年，退休后在学生托管中心兼职。她在20多年前开始进修电脑课程，去年通过全国乐龄学苑陆续报读三维雕塑、电脑维

法的效果，为提升成人教育素质提供建议。

研究人员将从全国乐龄学苑（National Silver Academy）招募500名至700名年长学员，进行为期一年的调查。学员报读的课

修和社交媒体等课程，目前还想报读智能手机课。“有人问我，为何你那么忙？有空怎么不休息？我恰恰是上了感兴趣的课程，才不会疲惫。”

洪秀丹的丈夫约两年前轻微中风，情况已改善许多。去年，在她的鼓励和陪同下，丈夫还利用技能创前程培训补助，进修电脑课。

对冲基金金融结算员符和容，上世纪80年代末自理工学院商学系毕业后，成为一名交易员。为了提升自己，她在1998年至2014年间，先后考取新

跃大学金融和汉语言文学学士学位文凭。

程至少有三堂课，课时至少12小时。至今有103人报名。全国乐龄学苑去年由政府成立，它与高等学府和社区组织合作，为50岁以上人士提供可获津贴的短期课程。课程涵盖生活与工作技能，包括摄影、设计及电脑维修等，无需考试。

调查首席研究员、CARE执行总监陈慧明副教授说，全国乐龄学苑成立，有助改变人们对老龄化的既定观念，让更多人意识到步入乐龄仍可继续学习和成长，为CARE进行调查提供契机。

四阶段做问卷调查

年长者分别在课程开始前、结束时、课程完成半年后及一年后接受问卷调查。他们将从个人康乐、社交联系网和经济效益等三个层面，就该课程对他们的影响做自我评估。研究员还会同其中50名年长者做深入访谈，探讨他们的学习动力。

参与调查的研究员艾琳娜说：“我们希望从年长者的角

度，了解进修课程后，是否加强他们的自我认同感、内在学习动力，或让他们更积极照顾自己的健康？从社会层面看，是否有改善他们与亲友的沟通，或减少孤独感？他们是否更愿意投入志愿服务？另外，提升技能，是否给他们带来经济效益，或改善他们的生活？”

陈慧明说：“海外研究一般是在年长者完成课程后，进行三个月至六个月的跟进。我们是少数进行为期一年的跟踪调查，目的是了解成人学习对年长者所产生的较长期的影响。”

她说，国外研究指出，成人持续教育对促进年长者的幸福感有积极作用，CARE希望了解我国情况是否类似，同时探讨年长者持续进修，能否也为社会带来涟漪效益。

有意参与调查的全国乐龄学苑学员，可拨电6601 5463，或电邮NSA@duke-nus.edu.sg了解详情。参与调查者可获赠超市礼券。要了解全国乐龄学苑的课程，可上网nsa.org.sg。